

III

熱中症を防ぐためには

1. 日常生活での注意事項
2. 日常生活で起こる熱中症
コラム 冷夏でも発生する熱中症
3. 運動時の注意事項
コラム 市民マラソンにおける熱中症
4. 高温環境下での労働

1. 日常生活での注意事項

1. 日常生活での注意事項

熱中症は死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、暑さを避けることなど一般常識で判断することが基本となります。

日常生活での注意事項

- (1) 暑さを避けましょう。
- (2) 服装にも工夫しましょう
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5) 個人の条件を考慮しましょう。
- (6) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

(1) 暑さを避けましょう

熱中症の予防法

- (1) 暑さを避ける。
- (2) 生活環境を改善する。

<具体例>

- ・屋外で日陰を選んで歩く。
- ・屋外での活動時には、テントを張ったり、軒を出して日陰を作る。
- ・日傘をさす。
- ・帽子をかぶる。



日かげを
選ぶ



すだれ・カーテン
直射日光を防ぐ
風通しを良くする

1. 日常生活での注意事項

(2) 服装にも工夫しましょう

皮膚表面まで気流が届き、汗を吸って服の表面から蒸発させることができるのが理想です。特に汗をかく時の下着は、吸水性に優れた素材がよいでしょう。

近年開発されている吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなども活用しましょう。

太陽光の下では、輻射熱を吸収して熱くなる黒色系の素材は避けた方がよいでしょう。

また、首周りをネクタイや襟で締めると、前胸部の熱気や汗が出て行きにくくなり不快感を生じます。襟元はなるべくゆるめて通気しましょう。

熱中症を防ぐために、そして、地球温暖化防止のためにぜひ、「COOL BIZ」を実行してみてください。

空調設備（エアコン）使用のポイント

① 設定温度

エアコンの設定温度は、人の居場所の温度とかなり異なっていることがあります。室温の測定を心掛け適切な温度となるようにしましょう。

また、外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担になります。室内の人数、身体活動強度、服装などに合わせて、上手に調節しましょう。

② 気流

エアコンの気流は、冷気が長い時間直接人に当たらないように気流の出口を向ける工夫や首を振らせること、また、冷気が部屋の下層のみに溜まってしまわないように扇風機を組み合わせ対流させましょう。

なお、広い空間などエアコンが効かないところでは、人が居る場所に冷風を送るスポットクーラーや外気を取り入れて対流させる大型換気扇を利用しましょう。ただし、スポットクーラーの本体は、逆向きには熱風を出しますので、設置場所に注意しましょう。また、気温が皮膚温の34～36℃より高い場合には、扇風機は熱風を送ることになりますので、逆効果になります。

③ 輻射

後述するように暑さは気温・気流・湿度・輻射熱で条件付けられます。つまり、エアコン作動状況下にあっても、発熱体からの輻射も影響します。窓側では太陽の光による輻射の影響が大きいため、カーテンなどで太陽光を遮断し、エアコンを効果的に使いましょう。

1. 日常生活での注意事項

(3) こまめに水分を補給しましょう

暑い日には、活動レベルにかかわらずこまめに水分補給に努めましょう。のどが渇く前に水分補給をすることが必要です。水分の補給によって、体内の温度調節機能の低下を防ぐことができます。冷やしすぎた水は体によくありませんが、少し冷やした水は胃腸の動きを活発にし、吸収を促進する働きがあるので効果的です。

なお、どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまいます。

